



TREKKING ITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura
Sezione regionale dell'Emilia-Romagna



<https://www.facebook.com/Trekking.Italia.Modena>

SPECIALE MODENA



Programma estate 2016

DOMENICA 12 GIUGNO

MONTE BALDO - COAL SANTO E CIMA TELEGRAFO (PROV. VR)

Trek: Malga Valfredda (m 1321), Costabella (m 1815), Coal Santo (m 2072), Rif. Punta Telegrafo (m 2200), Rif. Chierogo, Malga Valfredda.

Il Monte Baldo è definito "Giardino d'Europa" per la ricchezza e le varietà delle sue fioriture. Dagli alpeggi di fondovalle, risaliremo fra rupi e praterie lungo il crinale principale, con spettacolari vedute sul lago di Garda e sulla valle dell'Adige. Il sentiero, complessivamente di media difficoltà, presenta alcuni tratti esposti nei quali occorre fare attenzione.

Ritrovo a Modena ore 8 via Fanti, ingresso Passaggio Porta Nord delle FS. Per il ritrovo a Modena prenotarsi in sede entro venerdì ore 19.

Ore di cammino 7 - medio/impegnativo - dislivello m 900 - € 6,00

Accompagna Luca

WEEKEND - SABATO 18, DOMENICA 19 GIUGNO

TREK E YOGA NELLE TERRE DI CANOSSA (PROV. RE)

Trek residenziale

Sabato: ritrovo ore 10 all'agriturismo Le Scuderie di Regigno di Carpineti (RE) con auto proprie.

Trek: Regigno (m 614), Campovecchio (m 645), Castello delle Carpinete (m 786), S. Vitale (m 834), Carpineti (m 590), Regigno.

Ore di cammino 5 - facile/medio - dislivello m 400

Domenica: Ginepreto (m 714), Eremo (m 870), Pietra di Bismantova (m 1041), Castelnovo ne' Monti (m 730).

Ore di cammino 5 - facile/medio - dislivello m 400.

Prosegue l'esperienza di connubio tra trekking e yoga con un percorso nel medio appennino reggiano nel pieno del territorio della contessa Matilde di Canossa della quale ammireremo lo splendido e panoramico castello delle Carpinete. Affronteremo anche la pietra di Bismantova, la favolosa montagna del purgatorio di Dante. Al termine del cammino e la mattina prima di iniziare sono previste tre sedute di yoga di circa un'ora ciascuna, approcciabili anche a chi non ha mai praticato la disciplina a cura di Silvia Bianchi del centro Yogashiva di Modena.

Pernottamento in agriturismo, 1/2 pensione. Quota: € 95,00/120,00

Accompagna Lelia

DOMENICA 19 GIUGNO

C'ERA UNA VOLTA (PROV. MO)

Trek: Ospitale (m 930), Lago Pratignano (m 1360), Caselle (m 830), Via Romea - Ospitale.

Ingredienti: un torrente, un bosco dall'umano passato, un lago che si nasconde, un monumento con le foglie, un villaggio abbandonato disperso nel bosco, un tratto selciato della antica via Romea. Mescolate il tutto, trasferitevi con la mente nella passata civiltà del castagno e venite a vedere il risultato.

Ritrovo ore 8 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie.

Rientro previsto ore 18.

Ore di cammino 5 - medio - dislivello m 600 - € 6,00

Accompagna Mauro

GIOVEDÌ 23 GIUGNO

ANELLO DI MONTEVEGLIO (PROV. BO)

Trek: Monteveglio (m 120), Abbazia di Monteveglio (m 280), Africa, Rio Ramato, Monteveglio.

Giro classico nel microcosmo che circonda l'Abbazia e il borgo medievale di Monteveglio. E' il regno della terra e delle varie morfologie del terreno, i calanchi la fanno da padrone. Doverosa la visita al complesso dell'abbazia.

Ritrovo ore 15.30 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie.

Rientro ore 18. Prenotazione obbligatoria entro mercoledì ore 19.00.

Ore di cammino 3 - facile - dislivello m 250 - € 3,00

Accompagna Jean-Marie

SABATO 2 LUGLIO

LA RAGAZZA DI BUBE E IL BAGNO ETRUSCO (PROV. SI)

Trek: Casole d'Elsa (m 417), Molinaccio (m 200), Monteguidi (m 430), Casole. La Toscana è il regno delle terme libere; non tutte sono calde o bollenti, la vasca delle Caldane o di San Marziale è perfetta per la stagione; l'acqua è a 22° e sgorga in una vasca più volte trasformata e che pare fosse usata già in epoca etrusca. Si sa che gli etruschi qui c'entrano sempre; a noi soprattutto interessa che questo patrimonio naturale resti libero e disponibile. E sarà un bagno meritato dopo il breve trek a Monteguidi, il paese della "Ragazza di Bube" di Cassola. Portate telo e costume!

Ritrovo ore 7.30 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 20.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 4.30 - medio - dislivello m 500 - € 6,00

Accompagna Roberto

DOMENICA 17 LUGLIO

ALTA VAL DI LUCE (PROV. PT)

Trek: Casa Coppi (m 1350), P.so d'Annibale (m 1800), Foce a Giovo (m 1700), Femmina Morta (m 1880), Alpe Tre Potenze (m 1940), M. Gomito (m 1892), Casa Coppi.

La Val di Luce è ben conosciuta dagli amanti dello sci nella stagione invernale per le sue piste sempre ben innevate; in questa stagione avremo modo di apprezzarne le distese di mirtilli che ricoprono i pendii e i suoi panorami, dalle alpi Apuane al magnifico Rondinaio e l'Abetone. Il sentiero sotto i Denti della Vecchia, ricorda tratti dolomitici con le sue rocce appuntite. Il monte Gomito con la sua seggiovia e gli impianti sciistici ci ricorda che ci troviamo in una delle più importanti zone sciistiche dell'Appennino settentrionale.

Ritrovo ore 7.30 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 19.30.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 6 - medio/impegnativo - dislivello m 1000 - € 6,00

Accompagna Sandro

SABATO 23 LUGLIO

ANELLO MORI IN VAL BRENTA (PROV. VI)

Trek: Mori (m 156), M. Cornone (m 1055), Sasso Rosso (m 1196), Col Carpenedi, bivio sent. 783-AVT (m 325), Le caserette (m 508), Mori.

Variazioni continue dell'inclinazione del percorso caratterizzano la prima parte di giornata in cui al ritmo di un passo continuo risaliremo fino al Monte Cornone. Sul falsopiano di monte concluderemo i 1000m di dislivello per poi ricercare la via di discesa, nuovamente ripida e a tratti esposta. In alcuni tratti è presente una corda fissa per cui si richiede passo sicuro e limitata sensazione di vertigini. Ormai prossimi a valle percorreremo il sentiero Alta Via del Tabacco fino a rientrare a Mori.

Ritrovo ore 7.30 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 19.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 8 - impegnativo - dislivello m 1200 - € 6,00

Accompagna Andrea L.

SABATO 30 LUGLIO

MONTE CIMONE (PROV. MO)

Trek: Pian del Falco (m 1350), P.so Serre (m 1480), Rif. Ninfa (m 1550), Pian Cavallaro (m 1850), M. Cimone (m 2169), Pian del Falco.

Raggiungeremo attraversando faggete e praterie di mirtilli la vetta del Monte Cimone, il maggior rilievo dell'Appennino settentrionale, dalla quale, nelle giornate limpide si gode di un amplissimo panorama.

Ritrovo ore 8 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 19.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 6 - medio - dislivello m 850 - € 6,00

Accompagna Andrea P.

SABATO 6 AGOSTO

S. PELLEGRINO E LO SCHIAFFO DEL DIAVOLO (PROV. MO/LU)

Trek: Imbrancamento (m 1350), P.so del Lagadello (m 1600), Alpe di S. Pellegrino (m 1700), S. Pellegrino in Alpe (m 1500), Imbrancamento.

Anche nel nostro Appennino ci sono luoghi di vertiginosa bellezza, e questo è il caso del borgo di S. Pellegrino in Alpe. In tempi brevi raggiungeremo il crinale e il nostro sguardo spazierà lontano, le bellissime Alpi Apuane da una parte e i nostri monti d'Emilia dall'altra. E visto che ci siamo intreceremo ancora storia e leggenda narrando del tumultuoso rapporto di S. Pellegrino col demonio e incontrando la via Vandelli, una delle prime "autostrade" tracciate al mondo.

Ritrovo ore 8.30 a Modena in via Fanti, ingresso passaggio Porta Nord delle FS con auto proprie.

Ore di cammino 4.30 - facile/medio - dislivello m 450 - € 6,00

Accompagna Lelia

DOMENICA 7 AGOSTO

ATTORNO ALLA CONCA DI LAGDEI (PROV. PR)

Lagdei Cancelli (m 1118), Bocchetta M. Tavola (m 1450), M. Fosco (m 1680), M. Orsaro (m 1830), M. Braiola (m 1819), M. Marmagna (m 1849), M. Aquila (m 1779), Lago Santo (m 1507), M. Sterpara (m 1609), Lagdei

Ci troviamo a percorrere un tratto dell'Alta via dei Parchi della provincia di Parma. Da Cancelli il sentiero inizia nel bosco che si dirada sempre più salendo di quota, giungendo sulla cresta. Abbandonato il bosco abbiamo subito panorami a 360 gradi; il sentiero ora si snoda tra le rocce, salendo e scendendo più volte raggiungendo le varie cime dei monti. Dal Monte Aquila si scende al Lagosanto dove il rifugio Mariotti si specchia sul lago.

Ritrovo ore 7 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 6.30 - impegnativo - dislivello m 1200 - € 6.00

Accompagna Sandro

DOMENICA 7 AGOSTO ANDAR IN DARDAGNA (PROV. BO)

Trek: Farnè (m 700), Mogere, Rocca Corneta (m 592), Mulino (m 528), Ca' dei Crudeli (m 670), Farnè.

Al mulino di Rocca Corneta il Dardagna, il cui antichissimo nome forse evoca lo scorrere impetuoso dell'acqua, comincia a trovar pace. E noi ne approfittiamo per un tuffo... Nel breve giro incontriamo le facce scolpite su alcune antiche case, che sono una caratteristica singolare (e atavica) della valle. Portare telo e costume. Acqua molto fresca!

Ritrovo ore 9.00 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 20.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 4 - facile/medio - dislivello m 400 - € 6,00

Accompagna Roberto

SABATO 3 SETTEMBRE

MONTE CATARELTO, QUESTO SCONOSCIUTO (PROV. BO)

Trek: Stazione di S. Benedetto Val di Sambro (m 316), Casoni (m 509), M. Catarelto (m 707), Creda (m 503), Collina (m 700), Le Lame (m 525), Mulino d'Onofrio (m 323), Stazione SB Sambro.

Tra le valli del Setta e del Brasimone un itinerario di scoperta con uno sguardo su Monte Vigese, seguendo il filo degli eventi che hanno segnato il Novecento. Ci attendono sentieri e mulattiere non pienamente battute, crinali e panorami ma soprattutto racconti e personaggi di un Appennino che continua a stupire e meravigliare.

Ritrovo ore 7.45 atrio stazione Modena, treno regionale per Bologna, poi treno per S. Benedetto ore 9.07.

Rientro con treno alle ore 17.49.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 6 - medio - dislivello m 550 - € 6,00

Accompagna Vito

DOMENICA 4 SETTEMBRE

MONTE PENNA (PROV. PR / GE)

Trek: Casa forestale Casoni (m 1400), P.so dell'Incisa (m 1470), Faggio dei Tre comuni (m 1418), M. Penna (m 1735), P.so del Chiodo (m 1456), Casa Casoni.

Il Penna è situato all'interno del Parco naturale regionale dell'Aveto tra le valli del Taro e del Ceno, punto di confine di tre comuni e due regioni. Il versante Nord mostra un andamento molto ripido di nuda roccia mentre sul versante Sud appare più morbido e con una fitta vegetazione. Per raggiungere la cima bisogna percorrere un tratto di sentiero attrezzato con catena d'acciaio per favorire la salita. Dalla cima si può godere di un panorama che spazia a 360° gradi dal mar Ligure a tutta la corona delle Alpi occidentali, passando attraverso le valli che lo contornano.

Ritrovo ore 7.30 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 6 - medio - dislivello m 700 - € 6,00

Accompagna Sandro

SABATO 10 SETTEMBRE

LA BOLOGNA-FERRARA (2° TAPPA) (PROV. BO-FE)

Trek: Bentivoglio, Oasi La Rizza, S. Pietro in Casale, S. Venanzio di Galliera
Perché andare da Bologna a Ferrara a piedi? È tutta pianura...! A noi piace camminare e qui abbiamo la possibilità di farlo senza la fatica della salita. Attraverseremo parchi urbani e non, stradine e ciclabili immerse nella nostra campagna e naturalmente anche centri abitati. Ideale anche per chi vuole approcciarsi a cammini più impegnativi come la Via Francigena o il Cammino di Santiago.

Ritrovo ore 7 atrio stazione Modena, treno per Bologna. Poi treno per San Giorgio di Piano. Rientro nel tardo pomeriggio dalla stazione di Galliera.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 6.30 - medio - dislivello m 0 - € 6,00

Accompagna Marco B.

DOMENICA 18 SETTEMBRE BOSCO DELLE TANE (PROV. MO)

Trek: Zocca (m 735), Zocchetta (m 706), Campazzo (m 535), M. Riva (m 788), Zocca.

“La tana del gatto marmone” e “il buco dello gnomo distratto”: sono i pittoreschi nomi di alcune delle cavità di erosione che un torrente ha scavato (c'è anche un piccolo canyon) all'interno di un bosco di latifoglie. Tra i tanti motivi di interesse spiccano l'antico borgo di Zocchetta e lo straordinario panorama dal M. Riva sulla catena appenninica modenese e sulla sottostante valle del Panaro.

Ritrovo ore 8.00 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 18.30.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 4.30 - facile - dislivello m 250 - € 6,00

Accompagna Piero

DA MERCOLEDÌ 21 A DOMENICA 25 SETTEMBRE

TRENTINO-ALTO ADIGE - SENTIERI SELVAGGI

NELLE ALPI DI FIEMME, LATEMAR E PALE DI SAN MARTINO

Trek residenziale di 5 giorni.

La verde Val di Fiemme è la naturale porta di accesso alle pallide pareti delle Dolomiti trentine, ma è anche essa stessa circondata da montagne meno note ma non per questo di minor valore ambientale e paesaggistico. Cammineremo su percorsi poco frequentati e lontano dalle normali vie di accesso ai rifugi.

Itinerario: Monte Agnello, Colbricon, Latemar, Mulaz, Labirinto.

Valutazione: medio/impegnativo. Viaggio con mezzi propri.

Pernottamento in albergo.

Quota: prima del 15/7 € 255,00/265,00; dopo € 265,00/300,00

Accompagna Mauro

SABATO 1 OTTOBRE PIETRA DI BISMANTOVA (PROV. RE)

Trek: Fontana Cornia (m 702), Campo Pianelli, Pietra di Bismantova (m 1047), Eremo, Fontana Cornia.

La Pietra di Bismantova: un monolito affiorante dalle colline come un immenso tronco d'albero tagliato. Una delle montagne più caratteristiche d'Italia. Adatto per chi vuole iniziare a fare trekking, con possibilità di acquistare un ottimo parmigiano nei caseifici della zona prima del ritorno.

Ritrovo ore 9.30 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 19.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 4 - facile/medio - dislivello m 400 - € 6,00

Accompagna Eugenio

DOMENICA 2 OTTOBRE MONTE CUSNA (PROV. RE)

Trek: Rif. Zaniboni (m 1141), Fosso degli Arati (m 1295), La Borra (m 1798), incrocio con 619 (m 1965), M. Cusna (m 2120), incrocio con 619 (m 1965), Fosso di Prassordo (m 1715), Rif. Zaniboni.

Giro ad anello sulla vetta dell'Appennino Reggiano, priva di difficoltà tecniche se non i quasi mille metri di dislivello.

Ritrovo ore 7.30 a Modena via Fanti, ingresso passaggio porta Nord delle FS con auto proprie, rientro ore 19.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 5 - medio/impegnativo - dislivello m 980 - € 6,00

Accompagna Gianni R.

DOMENICA 9 OTTOBRE IL PARCO DI MONTE SOLE E I LUOGHI DELLA STRAGE DI MARZABOTTO (PROV. BO)

Trek: Pian di Venola (m 152), Sperticano, Caprara di sotto (m 504), trincee di M. Caprara (m 632), S. Martino, Pian di Venola.

Il Parco custodisce un patrimonio di biodiversità fra i più ricchi della regione e tutela un territorio tristemente noto per i tragici eventi dell'autunno 1944, quando vi fu compiuto uno dei maggiori eccidi della seconda guerra mondiale ai danni della popolazione civile ritenuta complice dei partigiani. Interi borghi furono completamente distrutti e nel dopoguerra la zona rimase disabitata a lungo perché nessuno poteva accettare di tornare a viverci. Ciò ha consentito la rinaturalizzazione di un'area che nel 1989 è divenuta "Parco Storico" per preservare e coltivare la memoria dell'eccidio di cui in questi giorni ricorre l'anniversario. Ritrovo ore 7.45 a stazione Modena, treno per Bologna. Poi treno per Pian di Venola ore 9.04.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì ore 19.00.

Ore di cammino 8 (incluse le soste) - medio - dislivello m 650 - € 6,00

Accompagna Alessandro C.

TREKKING ITALIA è un'Associazione senza scopo di lucro iscritta al n. 92 del Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale del Ministero della Solidarietà che in Emilia Romagna conta più di milleduecento soci e che dall'anno 1997 ha come missione la promozione dell'escursionismo come strumento per far avvicinare, rispettare e conoscere la natura e l'ambiente alle persone, anche sotto il punto di vista culturale.

La sede dell'Associazione è a Bologna in via dell'Inferno 20/B, e propone un calendario di circa 3 / 4 escursioni ogni sabato e domenica, organizza week end e viaggi trek. Potete richiedere il catalogo completo telefonando in sede o scaricandolo dal nostro sito internet <http://www.trekkingitalia.org/index.php/bologna/cataloghi/index/>

Alcuni trek partono da Modena, il punto di ritrovo è in via Fanti ingresso Passaggio Porta Nord delle FS nel caso si utilizzi l'automobile o l'atrio della stazione FS davanti alla biglietteria nel caso si utilizzi il treno. L'orario è indicato nel singolo trek. Per le informazioni tecniche sul ritrovo potete chiamare il 338 1794330.

La prenotazione è obbligatoria entro il venerdì alle ore 19 in sede tel 051-222788 email bologna@trekkingitalia.org

I trek sono accompagnati da "soci accompagnatori" che non sono guide professioniste ma prestano la loro opera gratuitamente, così come sono volontarie tutte le attività interne. La quota associativa annuale è di euro 20,00 e si rilascia in sede o durante il primo trek. Comprende l'assicurazione che copre i partecipanti nel corso dei trek. La quota di partecipazione ad ogni trek giornaliero è di euro 6,00. I biglietti treno o bus sono a carico dei partecipanti se non indicato diversamente. Per i giri con auto proprie, ogni equipaggiamento divide le spese di benzina e autostrada con l'autista.